La desesperanza



«El Señor está cerca de los quebrantados de corazón, y salva a los de espíritu abatido».
Salmo 34: 18

La esperanza y la depresión

Sábado
5 de febrero

INTRODUCCIÓN

Lamentaciones 3: 24

«Creo que mi paciente no es un caso sin esperanza». Esta era una declaración acostumbrada que tanto yo como mis compañeros en las clases de psicología, acostumbrábamos a utilizar cuando discutíamos algún caso. En todo momento creíamos en la capacidad de la consejería y la terapia: en que determinados métodos podrían revitalizar a alguien con el fin de que se desempeñara como una persona normal. Sin embargo, como cristianos, también se nos enseña que dichos métodos a veces no son tan efectivos como el consuelo, el ánimo y la sanidad que recibimos de parte del Señor, nuestro Médico divino.

En algún momento de nuestras vidas todos hemos experimentado situaciones de desánimo. La parte positiva es que no importa lo difícil de la situación en la que estemos, tenemos la seguridad de que en ningún momento estaremos solos. La razón es que el mismo Señor estará a nuestro lado. Él nos proveerá todo el consuelo y el ánimo que necesitamos para volver a la senda correcta. Debemos recordar quién es nuestro Dios y lo que él puede hacer por nosotros. Nuestra soledad y desaliento son temporales, mientras que Dios es eterno. En este mundo todo puede salir mal. La gente puede rechazarnos; los amigos decepcionarnos; nuestros seres amados abandonarnos. Sin embargo, Dios es el mismo hoy y siempre. Él es el único que nunca cambia, el único que permanece incólume.

Únicamente Dios conoce nuestro futuro. Él sabe lo que es mejor para nosotros.

Los métodos terapéuticos les permiten a los psicólogos ayudar a la gente, sin embargo la mejor ayuda es la que proviene del Señor. Dios es el único que puede completa y totalmente proveernos el consuelo y la sanidad que necesitamos. Él puede hacerlo aun antes de que se lo pidamos. Al ser consolados, debemos compartir con los demás nuestras bendiciones, porque el Señor es nuestra luz y él nos llama a ser instrumentos en su obra. Podemos ser faros de luz en un mundo de oscuridad que necesita desesperadamente ser iluminado. La gente necesita poner su esperanza en él. Los problemas que enfrentamos son pasajeros y quizá nos sean de ayuda en nuestro crecimiento espiritual. Únicamente Dios conoce nuestro futuro. Él sabe lo que es mejor para nosotros. Tan solo necesitamos confiar en él. El Señor es nuestra mejor ayuda en estos tiempos difíciles. Este es el mensaje de la lección de la presente semana.

Darryll Jon M. Biscaro, Parañaque City, Filipinas

Domingo
6 de febrero

¿Hay esperanzas para la depresión?

LOGOS

Salmo 31: 10; 32: 1-5; 39: 1-7; 42: 11; Miqueas 7: 1-7; 1 Juan 1: 9; Apocalipsis 21: 1-4

El gozo del perdón (Sal. 31: 10; 32: 1-5)

Desde un momento inicial, el pecado causa angustia, dolor, debilidad, culpabilidad y depresión. Esta verdad se manifiesta claramente en el Salmo 31: 10 y en el Salmo 32: 1-5. Se piensa que David escribió el Salmo 31 como resultado de su estadía en el desierto de Maón (1 Sam. 23: 19-26). También que escribió el Salmo 32 después de lo sucedido con Betsabé y con su esposo. Él dijo: «La vida se me va en angustias, y los años en lamentos; la tristeza está acabando con mis fuerzas, y mis huesos se van debilitando».

Fue sanado, sin embargo, cuando reconoció su dependencia de Dios y cuando confesó sus pecados. Cuando Dios lo perdonó, David experimentó el gozo de una relación restaurada con su redentor.

¿Te has encontrado alguna vez en un problema que no tiene una solución aparente? ¿Has pecado contra Dios y contra tus semejantes? En el Salmo 31: 2-5, David reconoce que Dios es su refugio; y en 1 Juan 1: 9 se nos asegura que si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para limpiarnos y perdonarnos.

Viviendo con una esperanza (Sal. 39: 1-7; 42: 11)

La vida terrenal es muy corta, comparada con la eternidad. El salmista compara nuestras vidas con un «suspiro». En el Salmo 39: 1-7, él utiliza varias metáforas adicionales para mostrar que la vida es algo pasajero. «Muy breve es la vida que me has dado; ante ti, mis años no son nada. Un soplo nada más es el mortal, un suspiro que se pierde entre las sombras». Nuestra vida comparada con un Dios eterno, no es nada. Al igual que el salmista, pidamos a Dios que nos permita conocer el límite de nuestros días, reconocer que nuestros breves años en la tierra no son nada si los dedicamos a acumular riquezas terrenales, en vez de tesoros en los cielos. Ya que la vida es tan breve, dedicarnos a considerar nuestras pruebas, tristezas, dolores y penas es desperdiciar el tiempo. El salmista pregunta: «¿Por qué voy a inquietarme? ¿Por qué me voy a angustiar? En Dios pondré mi esperanza, y todavía lo alabaré. ¡Él es mi Salvador y mi Dios!» (Sal. 42: 11). Por tanto, trata de vivir en la esperanza divina. Nuestra corta vida, adquiere un mayor significado cuando la vivimos en unión a Dios. Ora con el salmista: «¡Mi esperanza he puesto en ti!» (Sal. 39: 7).

El Señor morará con su pueblo y será su Dios.

Angustia y esperanza (Miq. 7: 1-7)

En Miqueas 7: 1-7, el profeta expone su miserable condición. No encontraba medios para satisfacer su hambre. Cuando acude a su pueblo, encuentra deslealtad. Les habían tendido trampas asesinas a sus propios hermanos. En el gobierno veía la

corrupción y la injusticia en los dirigentes y en los jueces. Probablemente, encontraría esperanza en sus amigos y familiares. Sin embargo, tampoco en ellos encontró consuelo. «No creas en tu prójimo, ni confíes en tus amigos; cuídate de lo que hablas con la que duerme en tus brazos. El hijo ultraja al padre, la hija se rebela contra la madre, la nuera contra la suegra, y los enemigos de cada cual están en su propia casa» (Miq. 7: 5, 6).

¿Adónde podría acudir el profeta? Llegó a la conclusión de que únicamente Dios podría infundirle confianza y ánimo (vers. 7).

Viviendo en unión al Dios de la esperanza (Apoc. 21: 1-4)

Gloria a Dios, porque pronto llegará el tiempo cuando Jesús inaugure su reino. Juan vio a la Santa Ciudad descendiendo del cielo. El Señor morará con su pueblo y será su Dios. Si hemos disfrutado su dirección, protección, bendición, consuelo, amor, ánimo y compasión aquí en la tierra; cuánto más nos gozaremos en la Tierra Nueva. Él ha prometido enjugar toda lágrima de nuestros ojos. La muerte, el sufrimiento y el dolor serán eliminados para siempre.

No importa la prueba que estemos atravesando, Dios tiene la última palabra; y la misma tiene que ver con el cumplimiento de la promesa del gozo eterno para todos aquellos que lo aman. No sabemos todo lo que quisiéramos, pero nos basta saber que la eternidad con Dios será algo mucho más glorioso de lo que podríamos imaginar.*

PARA COMENTAR

1. ¿Necesitas ser perdonado o perdonada por algo? ¿Qué te impide experimentar el gozo asociado al perdón?
2. ¿Hay algo en tu vida que pareciera ser un caso sin solución? Acude a Dios, quien puede resolverlo todo.
3. ¿Qué aspecto de la eternidad te apela más? ¿Cómo te fortalece ese anhelo para continuar tu lucha aquí en este mundo?
4. Dedica algunos minutos para meditar respecto a alguna prueba que estés atravesando. Luego, recuerda que Dios pronunciará la última palabra, «una vez que escriba el capítulo final». ¿Cómo te impacta esa idea?

Ver: *Application Study Bible* (Wheaton: Tyndale House, 1991), p. 23312.

Lunes
7 de febrero

Esperanza en la desesperanza

TESTIMONIO

Habacuc 3: 17-19

Comencé mi internado ministerial en Luzón, la mayor isla de las Filipinas. Recuerdo que mi compañero se llamaba Bryan y que estábamos en el mes de julio. La temporada de los tifones había comenzado, lo que significaba que las abundantes lluvias y las inundaciones estarían a la orden del día. Nos quedábamos en la casa de la única familia adventista del poblado. Aunque ellos eran amables y corteses, no sabíamos qué más emprender ya que no había otros miembros de iglesia a quienes visitar.

Además, debido a la temporada lluviosa, tendríamos que esperar unos tres meses para comenzar nuestro trabajo de evangelización. Así que prácticamente no tendríamos nada que hacer en todo ese tiempo. No obstante, Bryan y yo repartíamos algunas hojas impresas en nuestras caminatas; pero no lográbamos que nadie se interesara y comenzamos a desalentarnos. La frustración comenzó a hacer su efecto: cuatro meses, ¡y no habíamos logrado nada!

Yo tenía grandes planes de evangelización, pero al cabo de un año únicamente habíamos bautizado a cuatro personas. Oré a Dios, preguntándole si acaso me encontraba en el lugar apropiado, o si debía estar en el ministerio.

Llegué a creer que era un absoluto fracaso. Estaba descorazonado. Era una situación desesperante, y me sentía muy incómodo. Comencé a pensar que debía estudiar otra cosa, o buscar un empleo diferente. Oré, clamando a Dios. Aquellas jornadas de oración en el huerto de un vecino, fueron momentos preciosos. Fueron momentos de comunión con Dios. Decidí poner mis problemas en sus manos. Dios hizo lo que acostumbra: ¡hizo un milagro! Los meses siguientes fueron de gran gozo. Nuestras actividades evangelizadoras dieron un abundante fruto. Una hermana donó una cantidad de dinero para que compráramos un terreno y edificáramos un templo. ¡Dios transformó nuestra tristeza en alegría!

«Mirad constantemente a Jesús. Llevadle todos vuestros problemas».

Ellen G. White nos estimula diciendo: «Mirad constantemente a Jesús. Llevadle todos vuestros problemas. Nunca os entenderá mal. Es el refugio de su pueblo. Bajo la sombra de su protección no sufrirán ningún mal. Creed y confiad en él. No os entregará a los ladrones. Id a la fortaleza y aprended que el poder de Cristo para fortalecer y ayudar excede toda comprensión».*

PARA COMENTAR

1. ¿Por qué a veces necesitamos «tormentas», antes de que finalmente veamos la luz del sol?
2. ¿Es posible crecer en la vida cristiana sin sufrir pruebas? ¿Por qué?, o ¿por qué no?

**En lugares celestiales*, p. 176.

Isagani Valencia, Metro Manila, Filipinas

Las causas de la depresión

EVIDENCIA

Salmo 32: 1-5

Algunos de los síntomas de la depresión pueden incluir sentimientos de impotencia y culpabilidad, pérdida de interés en actividades que una vez fueron placenteras, falta de energía, dificultad para concentrarse, dolores de cabeza y trastornos digestivos.[1] Se piensa que la depresión puede resultar al combinarse «factores biológicos (incluyendo genéticos), sociales y psicológicos».[2] Los cristianos deben también considerar que el pecado puede ser una causa de depresión. «El tratamiento para la depresión, así como para la mayor parte de los trastornos mentales, por lo general se basa en la psicoterapia y los medicamentes con el fin de obtener rápidos y sólidos resultados».[3] Además, diversas investigaciones sugieren que la «terapia utilizando la esperanza» es una potente forma para luchar en contra de la depresión.[4]

La esperanza es precisamente lo que la Biblia ofrece. El peso de nuestros pecados puede llevarnos a una muerte prematura; sin embargo, nuestro misericordioso Dios está dispuesto a perdonarnos si se lo solicitamos. Eso fue lo que hizo David. Reconoció que su depresión y angustia, eran el resultado de sus pecados.

En el Salmo 32, David probablemente recuerda su transgresión contra Betsabé y contra su esposo. En los versículos 3 y 4, observamos la debilitadora influencia del pecado: la pérdida de la fortaleza física y la salud mental. Sin embargo, es en el Salmo 51 (también relacionado con el mismo caso), donde encontramos la receta para una posible sanidad bíblica para la depresión causada por el pecado. Este Salmo nos enseña que la terapia de la esperanza, en el caso del cristiano, implica que «Dios no solamente limpia el corazón, sino que lo renueva (Eze. 36: 26). La súplica de perdón debe siempre ir acompañada del pedido para recibir un corazón nuevo y la santificación».[5]

La esperanza es precisamente lo que la Biblia ofrece.

PARA COMENTAR

1. El hecho de que acudamos a la psicoterapia y a los medicamentos, ¿significa acaso que no hemos reconocido nuestro pecado y que no tenemos fe en el poder sanador de Dios y en su perdón? ¿Por qué?, o ¿por qué no?
2. Lee el Salmo 51. ¿Cómo redactarías una receta de terapia esperanzadora, basándote en este salmo?
3. ¿Por qué dicha terapia incluye enseñarles a otros acerca del perdón de Dios (Sal. 51: 13)?

---

1. PsychCentral. «Types and Symptoms of Depression», John M. Grohol, Psy.D., 6 de diciembre, 2006. http://psychcentral.com/lib/2006/types-and-symptoms of-depression/#symptoms (consultado el 11 de noviembre, 2009).
2. *Ibíd.*, http://psychcentral.com/lib/2006/depression-treatment/ (consultado el 11 de noviembre, 2009).
3. *Ibíd.*
4. Ohio State University. «You've Got to Have Hope». http://researchnews.osu.edu/archive/apahope.htm (consultado el 11 de noviembre, 2009).
5. Ver: *Comentario Bíblico Adventista,* t. 3.

Jean B. Martínez, Sta. María, Bulacán, Filipinas

Miércoles
9 de febrero

Escapando de un foso

CÓMO ACTUAR

Nehemías 8: 8

Hay momentos en que nuestras emociones aumentan, al punto de que nos deprimimos. Hay problemas que nos agotan y nos vencen. Ante los desastres y las cosas que no podemos controlar, a veces nos sentimos desvalidos y sin esperanzas. No es fácil luchar contra la depresión. Es como estar en un foso sin salida. Pedir ayuda no debe avergonzarnos, porque hay buenas noticias. Existe una salida. ¡Hay una vía de escape!

- ***Lee.*** Dios promete ayudarnos en tiempos difíciles. La Biblia está llena de promesas que tranquilizan al corazón sufriente. ¿No dijo él que le lleváramos nuestras cargas (1 Ped. 5: 7)? Intenta leer sus palabras. Experimenta su presencia que te invita a que clames a él, porque está allí esperando y deseando aliviar tu dolor, dándote la bendita seguridad que ha de borrar tu depresión.
- ***Cree.*** Mientras lees su Palabra, cree en ella. Permítele que haga todo lo que ha prometido. Deja de dudar, y pon en práctica tu fe. Él cumple sus promesas.
- ***Comparte.*** Es bueno tener amigos y permitir que el brillo de la esperanza vaya de ti a ellos y viceversa. Compartir con tus amigos te hará disfrutar de una agradable conversación, que te aportará gozo y te inspirará. No chapotees en el lodo de la conmiseración. Mantente ocupado u ocupada, abriga pensamientos positivos.

Nuestra vida está llena de desafíos, algo que facilita sucumbir ante la soledad si no vemos el resultado de nuestros esfuerzos. Pero cuando hayamos actuado bien, cuando sabemos que hemos actuado de acuerdo con la voluntad divina, entonces veremos la mano de Dios. Gracias a él, podremos vivir vidas plenas. Podremos progresar.

Gracias a él, podremos vivir vidas plenas.

- ***Sirve a los demás.*** Trabajar en tu comunidad, en forma voluntaria, te ayudará a olvidarte de tus problemas, y por lo general aumentará tu bienestar. Capacítate para ofrecer clases de alfabetización. Ofrécete como voluntario en algún plan de ayuda a los necesitados. Colabora en algún proyecto para construir viviendas como *Habitat for Humanity*. Colabora con las Dorcas, preparando o distribuyendo ropas para los pobres. Actúa como tutor de algún niño que necesite ayuda escolar. ¡Hay demasiadas formas de servir, la lista es prácticamente interminable!

PARA COMENTAR

1. ¿Qué planes tienes para leer la Biblia a diario?
2. ¿Por qué es importante escudriñar la Palabra de Dios en busca de consejos para algunos problemas que estés enfrentando?
3. ¿En qué formas piensas que es más conveniente ayudar a los demás?

Loralyn De la Roca Sandoval, Lipa City, Batangas, Filipinas

Más allá del abismo de la depresión

Jueves
10 de febrero

OPINIÓN

Génesis 41; Salmo 84: 5-7

¿Has oído decir que la vida es como una caja de chocolates? Una caja de chocolates por lo general contiene una variedad de bombones. Algunos están recubiertos de una capa ligera, mientras que otros son de una variedad oscura y más amarga. Lo mismo sucede con la vida. La vida está repleta de un sinnúmero de experiencias. Algunos son acontecimientos agradables y placenteros, mientras que otros son negativos y nos dejan un sabor amargo.

La vida de José es un buen ejemplo de esto. Sus primeros años estuvieron marcados por el afecto de su padre. Pero los celos de sus hermanos. oscurecieron y amargaron su existencia. De un niño mimado y bien vestido, pasó a ser vendido como esclavo en un país extranjero: algo que fácilmente pudo haber aplastado su espíritu. Ya en Egipto, su vida mejoró una vez su patrón reconoció sus talentos. Sin embargo, todo se viene abajo cuando es puesto en prisión a causa de las mentiras de la esposa de Potifar, su dueño. Por tercera vez el ciclo parece repetirse. Su vida vuelve a la bonanza cuando es liberado de la prisión y encargado de administrar el suministro de alimentos del país. Irónicamente, la larga hambruna obliga a sus hermanos a acudir a Egipto en busca de comida, poniéndolos en contacto directo con José. Imaginemos los amargos recuerdos que deben haberle cruzado por la mente, poniendo en peligro el final feliz de aquel encuentro. Sin embargo, José se mantuvo a la altura de sus principios.

De cada sima, José supo escapar. Sin embargo, es lógico asumir que el luchó para no ser vencido por el dolor, la rabia, la vergüenza y el miedo. Él pudo haber permitido que las circunstancias lo vencieran. Pero en cada ocasión, decidió que con la ayuda de Dios iba a sobreponerse a las aflicciones. De esa forma desarrolló una actitud que le permitió ir más allá de la realidad hasta llegar a los amantes brazos de la gracia divina.

La amargura se convertirá en algo dulce.

El secreto en contra de la depresión, por lo general lo encontramos en Jesús. Nuestras manos vacías se aferran de sus laceradas manos, nuestra depresión se diluye en la sangre que representa su gracia. La depresión es algo real. Pero la amargura se convertirá en algo dulce, si permitimos que su amor nos arrope.

PARA COMENTAR

1. ¿Has acaso luchado contra la depresión? ¿Qué te ayudó a seguir adelante?
2. ¿En qué forma puede la depresión convertirse en una bendición?

Armon Pérez Tolentino, Batangas, Filipinas

Viernes
11 de febrero

A través de las lágrimas

EXPLORACIÓN

2 Tesalonicenses 2: 16, 17

PARA CONCLUIR

La Clínica Mayo afirma que la depresión «es una de las afecciones más comunes en todo el mundo».[1] Afecta la mente lo mismo que al cuerpo. Los síntomas incluyen dolores y molestias, insomnio, pérdida o aumento de peso, llorar, pérdida de interés en las actividades diarias, y un desencanto total. [2] Desde que el pecado entró al mundo, la gente ha experimentado o sufrirá de depresión. Muchos personajes de la Biblia, muestran síntomas que podemos asociar con la depresión. Pero gracias a Dios porque sus promesas y palabras de ánimo nos llenan de esperanza.

CONSIDERA

- Ofrecerte como voluntario o voluntaria, para ayudar a quienes sufren de depresión. Algunos hogares y asilos para ancianos están en busca de voluntarios para que participen en juegos de mesa con los residentes, o para que lleven de visitas a sus mascotas. Otras instituciones y asilos también recibirán gustosamente la ayuda de voluntarios. ¡Servir en esa capacidad ayudará asimismo a levantar tu ánimo!
- Medita en los sucesos de tu vida en el mes que recién transcurre. Durante ese tiempo ¿sufriste de depresión en algún momento? ¿Qué te llevó a sentirte así? ¿Qué hiciste para sobreponerte? ¿Qué podrás hacer para prevenir esa situación?
- Recopilar algunos himnos y coritos que te ayuden a levantar el ánimo, grabándolos para escucharlos cuando te sientas deprimido o deprimida.
- Buscar en la Internet algunos estudios bíblicos que se refieran al tema de la depresión, o de la esperanza. Escoge algunos para estudiarlos a solas o en unión a algún grupo.
- Pintar, dibujar o esbozar algo que ilustre una cita, o parte de la misma, tomada de algún libro de Ellen G. White y que se cite en la presente lección. Comparte los resultados con tu clase de Escuela Sabática. Explícales a los miembros, por qué escogiste determinado fragmento, así como el significado de tu representación artística.
- Caminar en un parque, o estudiar algún libro que tenga fotos de la naturaleza. ¿Te sentiste mejor al finalizar dicha actividad? ¿Qué nos dice esto respecto a la naturaleza o al ejercicio, y su relación con el bienestar mental?

PARA CONECTAR

✓ Ellen G. White, *Mente carácter y personalidad*, t. 2, «Depresión»; John Lomacang, *Songs of Hope*, DVD, Pacific Press; Neil Nedley, M.D., *Depression*: the Way Out.

---

1. The Mayo Clinic. «Depression», http://www.mayoclinic.com/health/depression/DS0017 5 (consultado el 6 de enero, 2010).
2. *Ibíd*. Symptoms. http://www.mayoclinic.com/health/depression/DS0017 5 /DSECTION=symptoms.

Leslie Jane Simmons, Detroit, Michigan, EE. UU.